

**BOÎTE À OUTILS
POUR DES
RELATIONS SAINES**



**CROIX-ROUGE
CANADIENNE**



NOTES DU PRÉSENTATEUR

LA BOÎTE À OUTILS DU PROGRAMME RELATIONS SAINES CHEZ LES JEUNES COMPREND :

- Des fiches de présentation sur les relations saines.
- Des cartes plastifiées représentant des feux de circulation – Ces cartes servent à appuyer les discussions sur les signes précurseurs d’une relation malsaine.
- Des fiches plastifiées pour le jeu d’association sur la violence psychologique, soit des fiches présentant les définitions des sept formes de violence psychologique et des cartes de mises en situation.
- Des suggestions d’extraits vidéo – Cette ressource s’accompagne d’une liste de vidéos pertinentes ainsi que des conseils destinés aux animateurs chargés de la séance de compte rendu.
- L’aide-mémoire sur les « Signes précurseurs d’une relation malsaine ».
- La brochure « Aidez à mettre fin à la violence domestique ou la violence familiale » publiée par la province du Manitoba.
- La brochure « La maltraitance est inacceptable » publiée par le ministère de la Justice du Canada.

REMARQUE IMPORTANTE :

La présente boîte à outils renferme des renseignements sur les relations amoureuses saines, les formes de violence dans les relations amoureuses et les façons d’obtenir de l’aide pour soi-même ou un ami. Si les participants craignent pour leur sécurité, veuillez communiquer directement avec la police ou la ligne d’écoute téléphonique.



NOTES DU PRÉSENTATEUR

RENSEIGNEMENTS À L'INTENTION DES ANIMATEURS :

Les relations saines et la violence dans les relations amoureuses sont des sujets personnels et délicats qui peuvent être difficiles à aborder pour l'animateur.

Lorsque vous vous préparez à animer cet atelier, tenez compte des conseils suivants afin de créer un climat sécuritaire pour tous les participants.

- Précisez les consignes de sécurité et expliquez l'importance de préserver la confidentialité au début de chaque séance.
- Il se peut que les participants aient vécu ou vivent personnellement des situations abordées dans l'atelier. Par conséquent, il est important de poser des questions et de présenter des scénarios qui s'intéressent aux façons d'aider un membre de la famille ou un ami. Cette mesure sert à encourager la participation de tous, sans que personne ne ressente la pression de raconter ses expériences personnelles.
- Le sujet de la violence peut alimenter de nombreux préjugés. Il est donc important de mettre des ressources à la disposition des participants afin qu'ils puissent y accéder dans la plus grande discrétion. Ces ressources pourraient englober :
 - Une liste regroupant diverses ressources, qui ne sont pas toutes forcément liées au thème de la violence dans les relations amoureuses. Les participants devraient pouvoir récupérer cette liste pendant ou après la formation.
 - Des affiches présentant des renseignements et les coordonnées de la ligne d'écoute téléphonique, installées dans les cabines des toilettes. Les participants pourront ainsi prendre une photo de l'affiche ou noter les renseignements en privé.
- Si vous vous faites du souci pour l'un des participants, parlez-lui en privé et posez-lui d'abord des questions ouvertes afin de vérifier comment il se porte. Demandez-lui ensuite si vous pouvez l'aider de quelque façon que ce soit

RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES :

Si vous avez des questions au sujet du contenu de la trousse, veuillez communiquer avec l'équipe du programme Éducation au respect de la Croix-Rouge canadienne :

Téléphone : 204-982-7320

Courriel : MB.RespectED@croixrouge.ca



APERÇU DU CONTENU DE LA BOÎTE À OUTILS DU PROGRAMME RELATIONS SAINES CHEZ LES JEUNES

Les caractéristiques d'une relation saine

Les signes précurseurs d'une relation malsaine

- Activité *Feux rouges, feux verts !*

Définition de la violence dans les relations amoureuses

Les formes de violence dans les relations amoureuses

La violence psychologique

- Activité sur les formes de violence psychologique
- Les répercussions de la violence familiale sur les enfants
- Extraits vidéo facultatifs

Comment obtenir de l'aide

- Aider un ami
- Plan de sécurité
- Ressources communautaires



**QUELLES RÈGLES VOUS PERMETTRAIENT
DE VOUS SENTIR À L'AISE DE PARTAGER ?**

QUELLES RÈGLES VOUS PERMETTRAIENT DE VOUS SENTIR À L'AISE DE PARTAGER?

1

- **Demandez aux participants :** Quelles règles vous permettraient de vous sentir à l'aise de partager ?
- **Réponses possibles :**
 - Écouter lorsqu'une personne parle.
 - Être ouvert aux idées nouvelles ou différentes.
 - Ne pas juger les autres.
 - Respecter la confidentialité des propos.
 - Ne pas être forcé de partager nos expériences ou de répondre aux questions.
 - Rire et s'amuser.
- **Soulignez les points importants, notamment :**
 - Respecter la confidentialité signifie que nous ne devons pas partager les histoires ou les expériences racontées par un participant à l'extérieur de la classe, à moins d'avoir obtenu sa permission.
En tant qu'animateur, certaines situations m'empêchent de garder le secret, comme dans les cas où un participant mentionne qu'il a l'intention de se faire mal ou de faire du mal à une autre personne.
 - Tous les participants sont invités à participer, s'ils se sentent à l'aise. Vous êtes libres de passer votre tour si vous ne souhaitez pas répondre ou raconter une expérience.
 - Sentez-vous à l'aise de partager vos opinions et expériences personnelles.
 - Vous avez parfaitement le droit d'être en désaccord avec le point de vue d'une autre personne, mais il est important de lui en faire part en lui posant des questions de manière respectueuse.



**EN QUOI CONSISTE
UNE RELATION SAINNE ?**

EN QUOI CONSISTE UNE RELATION SAINES?

2

- Bien que nous vivions tous des relations au cours de notre vie, nous ne parlons pas souvent de ce qui constitue une relation saine.
- Demandez aux participants : Réfléchissez à une relation que vous jugez saine dans votre vie. Il peut s'agir d'une relation avec un membre de votre famille (p. ex. un frère, une sœur, un parent), un ami, une copine, un copain ou un partenaire amoureux.
- Demandez-leur ensuite : Qu'est-ce que vous voyez, entendez et ressentez lorsque vous pensez à cette relation saine ?
- Réponses **possibles** :
 - Vous voyez : des personnes qui parlent, qui sourient, qui s'amuse et qui se préoccupent de l'autre
 - Vous entendez : des personnes qui rient, qui se complimentent et qui se soucient du bien-être de l'autre
 - Vous ressentez : de la confiance, de l'amour, de l'empathie et une tranquillité d'esprit
- Les relations jouent un rôle important dans notre vie : elles nous procurent du soutien ainsi qu'un sentiment d'appartenance. Elles sont une source de plaisir et d'amour.
- Toutefois, entretenir des relations exige des efforts. Nous ne sommes pas nés avec les compétences requises pour établir des relations saines; nous développons ces habiletés en observant les autres et en vivant nos propres relations.



RESPECT

CONFIANCE

COMMUNICATION

CAPACITÉ À RÉSOUDRE DES CONFLITS

INDÉPENDANCE

CARACTÉRISTIQUES D'UNE RELATION SAINNE

CARACTÉRISTIQUES D'UNE RELATION SAINES

3

- Pour comprendre en quoi consiste une relation saine, nous devons explorer les comportements qui caractérisent ce type de relation.
- Ces comportements englobent :
 - **Le respect**, sur lequel repose toute relation saine. Respecter une personne signifie que l'on se préoccupe d'elle et que l'on tient compte de ses sentiments, de ses besoins et de ses droits.
 - Il est très important d'établir un climat de confiance. **La confiance** est un sentiment d'assurance inspiré par quelqu'un ou quelque chose.
 - **La communication** joue un rôle essentiel dans les relations saines. Au sein d'une relation, chaque personne doit être en mesure de s'exprimer. Savoir communiquer nos besoins, nos attentes et nos limites compte parmi les aptitudes clés que nous devons acquérir.
 - Les désaccords font naturellement partie de la vie. Parfois, les désaccords peuvent entraîner des conflits qui varient en intensité. Il importe toutefois de comprendre comment s'y prendre pour **résoudre des conflits** de manière juste, ouverte et saine.
 - Au sein d'une relation, il est important que les deux personnes conservent leur **indépendance**. Faire des choix et prendre des décisions à l'extérieur du cadre de votre relation contribue à votre épanouissement personnel.



ÉGALITÉ

SOUTIEN

SÉCURITÉ

EMPATHIE

PLAISIR

CARACTÉRISTIQUES D'UNE RELATION SAINNE

CARACTÉRISTIQUES D'UNE RELATION SAINÉ (SUITE)

4

- Une relation saine devrait être fondée sur l'**égalité**. Cela signifie que dans une relation égalitaire, chaque personne a le pouvoir de prendre des décisions, d'exprimer ses opinions et de partager ses émotions, tout en se sentant respectée.
- Dans une relation saine, les partenaires se soutiennent et s'encouragent l'un l'autre. Il importe également de pouvoir demander de l'aide lorsque vous en avez besoin.
- Vous devriez vous sentir à l'aise et en **sécurité**, car il n'y a pas de violence physique, sexuelle ou psychologique dans une relation saine. Chaque personne devrait sentir que sa présence est appréciée et qu'elle est encouragée à exprimer librement ses réflexions et ses sentiments.
- L'**empathie** est très importante au sein d'une relation saine. Lorsque nous tentons de comprendre ce que l'autre personne vit, nous faisons preuve d'empathie. Au sein d'une relation, cela signifie que nous cherchons à comprendre les sentiments, les désirs et les besoins de l'autre personne.
- Même si cela peut sembler évident, votre relation devrait vous apporter du **plaisir**. Dans une relation saine, les partenaires font des activités ensemble et chacun apprécie la compagnie de l'autre.



SIGNES PRÉCURSEURS D'UNE RELATION MALSAIN

SIGNES PRÉCURSEURS D'UNE RELATION MALSAINES

5

- En plus de connaître les caractéristiques ou les comportements présents dans une relation saine, il est aussi important de savoir reconnaître les signes précurseurs d'une relation malsaine.
- Expliquez aux participants que vous lirez à voix haute une série de mises en situation.
- Invitez les participants à utiliser l'analogie avec les feux de circulation afin de décider s'ils préféreraient :
 - **arrêter** – feu rouge (c'est-à-dire mettre un terme à la relation ou demander de l'aide);
 - **s'engager prudemment** – feu jaune (c'est-à-dire analyser et communiquer ses sentiments et ses préoccupations);
 - **avancer** – feu vert (c'est-à-dire poursuivre la relation).
- Après avoir lu la première mise en situation, demandez aux participants de discuter de leur choix en équipe de deux.
- Si l'espace le permet, disposez les cartes représentant les feux de circulation dans différents coins de la pièce et invitez les participants à se déplacer à côté du feu de circulation qui correspond à leur réaction.
- Au bout de deux minutes, demandez s'il y a des volontaires qui voudraient faire part de leur décision à l'ensemble de la classe.
- Lisez autant de mises en situation que vous le pouvez en fonction du temps dont vous disposez.

Facultatif: Document intitulé « Signes précurseurs d'une relation malsaine ou nuisible »



**VOTRE PARTENAIRE, VOTRE COPAIN,
VOTRE COPINE OU VOTRE CONJOINT(E) FAIT
DES COMMENTAIRES AU SUJET DE VOTRE
APPARENCE SUR FACEBOOK ET TWITTER.**

VOTRE PARTENAIRE, VOTRE COPAIN, VOTRE COPINE OU VOTRE CONJOINT(E) FAIT DES COMMENTAIRES AU SUJET DE VOTRE APPARENCE SUR FACEBOOK ET TWITTER.

6

- **Souhaiteriez-vous arrêter, vous engager prudemment ou avancer ?**
 - Invitez les équipes à faire part de leur discussion à l'ensemble de la classe.
- **Demandez aux participants :**
 - Si les commentaires étaient négatifs, comment vous sentiriez-vous ?
Comment pourriez-vous dire à votre partenaire que ses commentaires vous blessent ?
 - Si la situation se répétait, que feriez-vous ?
 - Si les commentaires étaient positifs, comment vous sentiriez-vous ?
Êtes-vous à l'aise avec le fait que ces commentaires sont affichés publiquement sur Facebook et Twitter ?
- Il est important de se rappeler que nous avons tous des limites personnelles, c'est-à-dire les limites physiques, psychologiques et sexuelles que l'on s'impose soi-même. Par conséquent, lorsqu'une personne ne respecte pas nos limites personnelles, nous devons lui dire.
- Nous avons également la responsabilité de respecter les limites personnelles de notre partenaire, copain, copine ou conjoint(e).



**VOTRE PARTENAIRE, VOTRE COPAIN,
VOTRE COPINE OU VOTRE CONJOINT(E) VOUS
ENCOURAGE À PASSER DU TEMPS AVEC VOTRE
FAMILLE ET VOS AMIS AINSI QU'À PRATIQUER
DES ACTIVITÉS QUE VOUS AIMEZ.**

VOTRE PARTENAIRE, VOTRE COPAIN, VOTRE COPINE OU VOTRE CONJOINT(E) VOUS ENCOURAGE À PASSER DU TEMPS AVEC VOTRE FAMILLE ET VOS AMIS AINSI QU'À PRATIQUER DES ACTIVITÉS QUE VOUS AIMEZ.

7

- **Souhaiteriez-vous arrêter, vous engager prudemment ou avancer?**
 - Invitez les équipes à faire part de leur discussion à l'ensemble de la classe.
- Il s'agit d'un exemple de comportement qui favorise l'indépendance, le soutien, la communication, le respect et la confiance — des caractéristiques d'une relation saine.



**VOTRE PARTENAIRE, VOTRE COPAIN,
VOTRE COPINE OU VOTRE CONJOINT(E)
VOUS SURVEILLE CONSTAMMENT EN VOUS
DEMANDANT OÙ VOUS ÊTES, CE QUE VOUS
FAITES ET AVEC QUI VOUS VOUS TROUVEZ.**

VOTRE PARTENAIRE, VOTRE COPAIN, VOTRE COPINE OU VOTRE CONJOINT(E) VOUS SURVEILLE CONSTAMMENT EN VOUS DEMANDANT OÙ VOUS ÊTES, CE QUE VOUS FAITES ET AVEC QUI VOUS VOUS TROUVEZ.

- **Souhaiteriez-vous arrêter, vous engager prudemment ou avancer?**
 - Invitez les équipes à faire part de leur discussion à l'ensemble de la classe.
- **Demandez aux participants :**
 - Combien de textos ou d'appels seraient considérés un nombre exagéré?
 - À votre avis, un nombre élevé de textos et d'appels est-il un signe de confiance?
- Nous avons tous des limites personnelles, c'est-à-dire les limites physiques, psychologiques et sexuelles que l'on s'impose soi-même. Il est important de se rappeler que la confiance fait partie des caractéristiques d'une relation saine.
- Si une personne vous surveille constamment, son comportement laisse présumer qu'elle ne vous fait pas confiance. Il serait souhaitable que vous en discutiez ensemble. Toutefois, si la situation persiste, vous voudrez peut-être mettre fin à la relation.



**VOTRE PARTENAIRE, VOTRE COPAIN,
VOTRE COPINE OU VOTRE CONJOINT(E) VOUS
CRITIQUE ET VOUS RABASSE EN VOUS DISANT
QUE C'EST SIMPLEMENT POUR VOUS AIDER.**

VOTRE PARTENAIRE, VOTRE COPAIN, VOTRE COPINE OU VOTRE CONJOINT(E) VOUS CRITIQUE ET VOUS RABASSE EN VOUS DISANT QUE C'EST SIMPLEMENT POUR VOUS AIDER.

9

- **Souhaiteriez-vous arrêter, vous engager prudemment ou avancer ?**
 - Invitez les équipes à faire part de leur discussion à l'ensemble de la classe.
- **Demandez aux participants:**
 - Est-il possible de formuler des conseils et des commentaires de manière positive ?
 - Est-ce nos paroles aident vraiment une personne si elle se sent humiliée, blessée ou triste ?
- **Personne n'est parfait :** nous avons tous des forces et des faiblesses.
- Dans une relation saine, votre partenaire, votre copain, votre copine ou votre conjoint(e) vous encourage à miser sur vos forces et vous soutient dans les domaines où vous pourriez vous améliorer.
- Les commentaires positifs ne visent pas à attaquer l'estime de soi de l'autre personne. Dans une relation saine, les partenaires ne se critiquent pas, mais se soutiennent, favorisent l'épanouissement de l'autre et s'aident à devenir de meilleurs partenaires.
- Si quelqu'un vous critique et vous rabaisse constamment, ce n'est pas une façon de vous aider ou de vous encourager. Il s'agit plutôt d'une façon malsaine de communiquer, qui a pour but de vous faire sentir mal dans votre peau.



**VOTRE PARTENAIRE, VOTRE COPAIN,
VOTRE COPINE OU VOTRE CONJOINT(E)
LANCE ET CASSE DES OBJETS LORSQU'IL
OU ELLE EST EN COLÈRE.**

VOTRE PARTENAIRE, VOTRE COPAIN, VOTRE COPINE OU VOTRE CONJOINT(E) LANCE ET CASSE DES OBJETS LORSQU'IL OU ELLE EST EN COLÈRE.

10

- **Souhaiteriez-vous arrêter, vous engager prudemment ou avancer ?**
 - Invitez les équipes à faire part de leur discussion à l'ensemble de la classe.
- **Demandez aux participants :**
 - Est-ce normal de se fâcher ?
 - Pouvez-vous nommer des façons saines de gérer sa colère ?
- La colère est une émotion normale. C'est une réaction que l'on peut avoir lorsqu'on trouve une situation injuste, qu'on nous fait du tort ou que nos besoins essentiels ne sont pas satisfaits, comme manger et dormir.
- Nous contrôlons tous nos émotions différemment et utilisons tous diverses stratégies pour nous calmer, qu'il s'agisse de pratiquer une activité physique, de parler avec un ami ou un membre de la famille ou de s'accorder du temps pour nous.
- Lorsque nous n'utilisons pas ces stratégies saines pour gérer notre colère, celle-ci peut se transformer en comportements négatifs et violents. Ces comportements ne sont pas des réactions saines et ils peuvent faire peur aux autres.



**VOTRE PARTENAIRE, VOTRE COPAIN,
VOTRE COPINE OU VOTRE CONJOINT(E) VOUS
ACCUSE D'INFIDÉLITÉ LORSQU'IL OU ELLE VOUS
SURPREND À PARLER À UNE AUTRE PERSONNE.**

VOTRE PARTENAIRE, VOTRE COPAIN, VOTRE COPINE OU VOTRE CONJOINT(E) VOUS ACCUSE D'INFIDÉLITÉ LORSQU'IL OU ELLE VOUS SURPREND À PARLER À UNE AUTRE PERSONNE.

- **Souhaitez-vous arrêter, vous engager prudemment ou avancer ?**
 - Invitez les équipes à faire part de leur discussion à l'ensemble de la classe.
- **Demandez aux participants :**
 - Est-il sain d'avoir des amis autres que votre partenaire amoureux ?
 - Fait-on confiance à une personne lorsqu'on l'accuse de nous tromper ?
- Au cours de notre vie, nous avons tous besoin d'entretenir de nombreux types de relations. Les relations avec notre famille, nos amis, nos collègues et nos partenaires amoureux sont toutes très importantes.
- Si une personne vous accuse constamment de la tromper, ce n'est pas une preuve de confiance.
- Il est normal d'éprouver de la jalousie de temps en temps, mais il est important de savoir gérer ce sentiment. Dans une relation saine, les partenaires discutent de leurs sentiments. Une façon malsaine d'exprimer sa jalousie consiste à accuser son partenaire, à le blâmer ou à le critiquer.



**VOTRE PARTENAIRE, VOTRE COPAIN,
VOTRE COPINE OU VOTRE CONJOINT(E)
PREND DES DÉCISIONS AVEC VOUS.**

VOTRE PARTENAIRE, VOTRE COPAIN, VOTRE COPINE OU VOTRE CONJOINT(E) PREND DES DÉCISIONS AVEC VOUS.

- **Souhaiteriez-vous arrêter, vous engager prudemment ou avancer ?**
 - Invitez les équipes à faire part de leur discussion à l'ensemble de la classe.
- **Demandez aux participants :**
 - Est-il important que les partenaires prennent toutes leurs décisions ensemble ?
- Il est important de discuter afin de prendre des décisions ensemble. Dans certains cas, il est normal que vous preniez vos propres décisions. Toutefois, dans le cas où ces décisions se répercutent sur vous et votre famille, il est souhaitable d'en parler afin que chacun puisse exprimer ses opinions et sentiments.



VIOLENCE DANS LES RELATIONS AMOUREUSES

Une menace ou un acte de violence d'ordre physique, sexuel, psychologique, émotionnel ou financier qui survient entre des personnes mariées, séparées ou divorcées ou entre des personnes qui vivent ensemble ou qui se fréquentent.¹

VIOLENCE DANS LES RELATIONS AMOUREUSES

13

Les comportements malsains au sein d'une relation sont des signes précurseurs qui indiquent que la relation pourrait tourner à la violence.

- Lorsqu'un acte de violence survient au sein d'une relation entre des personnes mariées, séparées ou divorcées ou entre des personnes qui vivent ensemble ou qui se fréquentent, on parle de « violence dans les relations amoureuses ». ¹ **La violence dans les relations amoureuses peut prendre les formes suivantes :**
 - **violence psychologique ou émotionnelle;**
 - **violence physique;**
 - **violence sexuelle;**
 - **exploitation financière.** ¹
- La violence dans les relations amoureuses englobe tous les comportements adoptés par l'un des partenaires, ou les deux, dans le but de :
 - gagner du pouvoir ou du contrôle;
 - manipuler l'autre;
 - faire en sorte que la personne se sente mal par rapport à elle-même ou à son entourage (p. ex. ses amis ou sa famille);
 - faire peur à l'autre.

La violence dans les relations amoureuses peut commencer par des injures et des moqueries blessantes. Même si certaines personnes peuvent penser que ce comportement est normal au sein d'une relation, il peut effectivement mener à d'autres formes de violence, comme les agressions physiques ou sexuelles. ²



**COMBIEN DE PERSONNES
SUBISSENT DE LA VIOLENCE
DANS LEUR RELATION AMOUREUSE ?**

TAUX DE VIOLENCE DANS LES RELATIONS AMOUREUSES

14

- La violence dans les relations amoureuses représente le quart des crimes violents déclarés par la police.³
- Les hommes et les femmes âgés de 25 à 34 ans courent le plus grand risque de vivre de la violence dans leurs relations amoureuses, suivis de près par les hommes et les femmes âgés de 15 à 24 ans.³
- Le Manitoba occupe le deuxième rang des provinces canadiennes³ affichant le plus haut taux de violence conjugale envers les femmes, après la Saskatchewan. Les taux enregistrés par ces deux provinces sont deux fois supérieurs à la moyenne nationale.⁴
- Plus de la moitié des enfants dont l'un des parents subit de la violence dans sa relation amoureuse a été témoin de scènes de violence.³
 - Chaque année, 362 000 enfants seraient témoins ou cibles de violence familiale.⁵
 - Les résultats d'enquêtes portant sur les enfants directement exposés à la violence conjugale révèlent que 25 % d'entre eux sont âgés de 1 à 3 ans et que 10 % d'entre eux sont âgés de moins de 1 an.⁶
- La grossesse peut également entraîner certains changements au sein d'une relation amoureuse. Cette situation peut inciter à la violence, l'attiser ou la stopper temporairement.⁷



VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE

VIOLENCE PHYSIQUE

VIOLENCE SEXUELLE

FORMES DE VIOLENCE DANS LES RELATIONS AMOUREUSES

FORMES DE VIOLENCE DANS LES RELATIONS AMOUREUSES

15

- **La violence psychologique consiste à « tenir des propos ou commettre des actions qui attaquent l'estime de soi d'une personne ». Il s'agit de comportements répétés dans le temps.**
 - La violence psychologique peut englober les comportements suivants : rabaisser les croyances et les valeurs d'une personne; dénigrer quelqu'un; menacer de blesser une personne ou d'endommager ce qui lui appartient; espionner quelqu'un; menacer de se suicider si son ou sa partenaire décide de mettre fin à la relation; partager en ligne des photos ou des renseignements confidentiels.
- **La violence physique se traduit par « l'utilisation de la force ou de menaces de force dans l'intention de contrôler le comportement d'une personne, de l'intimider ou de la punir ».**
 - La violence physique peut englober les comportements suivants : griffer quelqu'un, donner un coup de poing ou de pied à une personne; lancer un objet; agripper quelqu'un par ses vêtements; empêcher une personne de quitter un endroit; utiliser une arme ou menacer d'utiliser une arme.
 - Les actes de violence physique sont rarement isolés; il s'agit souvent de comportements répétés.
- **La violence sexuelle se produit lorsqu'une personne impose toute forme d'activité sexuelle à une autre personne sans son consentement.**
 - Le consentement doit être donné librement. Vous avez le choix de participer à une activité sexuelle et vous devez être en mesure de prendre votre décision sans subir de pression ou de menaces.
 - Un acte d'agression sexuelle peut prendre la forme de baisers, de touchers, de sexe oral ou de rapports sexuels non désirés.



VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE

Tenir des propos ou commettre des actions qui ont pour but de contrôler, de dominer, d'intimider, de dénigrer ou de blesser volontairement une personne sur le plan psychologique.⁸

VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE

16

- La violence psychologique est la forme la plus courante de violence observée dans les relations amoureuses. Elle est présente dans toutes les autres formes de violence qui peuvent survenir au sein d'une relation amoureuse.
- La violence psychologique consiste à « tenir des propos ou à commettre des actions qui ont pour but de contrôler, de dominer, d'intimider, de dénigrer ou de blesser volontairement une personne sur le plan psychologique ».
- La violence psychologique est différente des hauts et des bas qui font partie de la vie normale. Comme nous ne sommes pas parfaits, toutes les relations donnent lieu à des conflits de temps à autre. En effet, il peut nous arriver de dire ou de faire des choses qui peuvent blesser les autres, de façon volontaire ou involontaire.
- Lorsque les comportements blessants se répètent, on parle de violence psychologique. La violence psychologique dans les relations se traduit par des critiques répétées ou exagérées, des insultes, des menaces ou par des comportements contrôlants, en personne ou par l'entremise de moyens technologiques.



DÉNIGRER

ISOLER

IGNORER

CORROMPRE

EXPLOITER

CONTRÔLER

TERRORISER

FORMES DE VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE

FORMES DE VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE

17

- La violence psychologique peut prendre sept différentes formes au sein d'une relation amoureuse. Bien qu'il s'agisse de formes courantes de violence psychologique, ces comportements se manifestent différemment au sein de chaque relation.
 - **Dénigrer** consiste à insulter et à humilier une autre personne dans le but de lui donner l'impression qu'elle ne vaut rien.
 - **Isoler** consiste à empêcher une personne de passer du temps avec sa famille ou ses amis, ou de participer à des activités sociales.
 - Ce comportement peut mener à une dépendance parce que la personne ciblée est coupée de son réseau de soutien.
 - **Ignorer** consiste à se montrer attentif et chaleureux envers une personne dans certains cas, alors que dans d'autres, on ne l'écoute pas ou on lui montre peu d'intérêt. Ce comportement peut transmettre des messages contradictoires au sujet de la relation.
 - **Corrompre** consiste à encourager une personne à commettre des gestes involontaires, destructeurs et bien souvent illégaux.
 - **Exploiter** consiste à utiliser une personne afin d'obtenir ce que l'on veut.
 - **Contrôler** consiste à tenter de dominer et de contrôler le comportement d'une autre personne. Ce comportement est souvent motivé par la jalousie.
 - **Terroriser** consiste à tenter de faire peur à une personne ou de l'intimider en lui faisant des menaces verbales et non verbales. Le fait de suivre, ou traquer, une autre personne est un exemple de comportement terrorisant, car il suscite un sentiment de peur.



VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE: JEU D'ASSOCIATION

VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE: JEU D'ASSOCIATION

18

- Disposez les *fiches de définitions sur la violence psychologique* dans la salle de façon à ce que les participants puissent les voir.
- Distribuez une *carte d'exemple de violence psychologique* à chacun des participants, ou à chaque groupe de deux participants.
- En consultant les fiches de définitions, demandez aux participants de déterminer quelle forme de violence psychologique est illustrée par la mise en situation.
- À tour de rôle, demandez aux participants de lire à voix haute la mise en situation qui figure sur leur carte. Invitez-les ensuite à expliquer de quelle forme de violence psychologique il s'agit.
- **Une fois que toutes les mises en situation ont fait l'objet d'une discussion, posez les questions suivantes aux participants :**
 - Avant cette activité, auriez-vous identifié les actions illustrées dans les mises en situation comme des comportements violents? Veuillez justifier votre réponse.
 - Pourquoi croyez-vous qu'il serait important de discuter de ces comportements au sein d'une relation, plutôt que de les ignorer?



**LA VIOLENCE A-T-ELLE DES
CONSÉQUENCES CHEZ LES ENFANTS
QUI VOIENT OU ENTENDENT DE TELS ACTES?**

LA VIOLENCE A-T-ELLE DES CONSÉQUENCES CHEZ LES ENFANTS QUI VOIENT OU ENTENDENT DE TELS ACTES?

- **Demandez aux participants :** Voir ou entendre des actes de violence conjugale laisse-t-il des séquelles chez les bébés et les enfants ?
- **Réponse :** Oui. On croit à tort que les bébés et les enfants exposés à la violence n'en gardent pas vraiment de séquelles.
 - Des mères qui tenaient leur bébé dans leurs bras lors d'un épisode de violence ont affirmé que leurs enfants avaient été blessés en tentant d'intervenir pour cesser la violence.⁹
 - Les enfants exposés à la violence subissent tous les types de violence psychologique. Ils peuvent être terrorisés par ce qu'ils ont vu, isolés par le « secret » de la violence au sein de leur famille ou croire que les adultes qui habitent sous leur toit ne peuvent leur apporter la sécurité et le soutien dont ils ont besoin.¹⁰
- **Demandez aux participants :** Qu'est-ce que la violence familiale enseigne aux enfants qui la vivent ?
- **Réponse :** Les enfants exposés à la violence familiale apprennent :
 - que la violence est une manière acceptable de résoudre des problèmes ou de gérer le stress ou la colère;
 - que la violence est normale au sein des familles;
 - que le recours à la violence entraîne peu - ou pas - de conséquences;
 - qu'il est acceptable de frapper une personne qui est plus petite ou moins puissante que soi.¹¹



**QUELLES SONT LES RÉPERCUSSIONS
DE LA VIOLENCE CHEZ LES PERSONNES
TOUCHÉES?**

QUELLES SONT LES RÉPERCUSSIONS DE LA VIOLENCE CHEZ LES PERSONNES TOUCHÉES?

20

- **Demandez aux participants :** Quelles sont les répercussions de la violence chez les bébés et les enfants touchés ?
- **Réponse :**
 - Les effets à court terme se traduisent par une grande irritabilité, des troubles du sommeil et des troubles émotifs.¹²
 - Les enfants exposés à la violence familiale sont plus susceptibles d'être anxieux, de s'automutiler, d'être impliqués dans des batailles et des incidents d'intimidation, et d'éprouver des difficultés scolaires.¹³
- **Demandez aux participants :** La violence conjugale a-t-elle des répercussions sur le fœtus durant la grossesse ?
- **Réponse :** La violence entraîne de nombreux risques pour la santé des femmes enceintes et le développement du fœtus.
 - La violence subie pendant la grossesse peut provoquer une fausse couche, un accouchement prématuré, la diminution du poids du bébé à la naissance, des dommages au fœtus ou la mort du fœtus.¹⁴
 - Les femmes enceintes qui subissent de la violence peuvent souffrir de dépression, avoir des pensées suicidaires et éprouver des problèmes de santé comme des saignements, de l'anémie ou des infections.¹⁵



COMMENT VENIR EN AIDE

INTERVENTION 1 : Reconnaissez les propos et les sentiments de la personne.
Écoutez-la attentivement.

INTERVENTION 2 : Réconfortez la personne, rassurez-la et faites en sorte qu'elle soit en sécurité.

INTERVENTION 3 : Orientez la personne vers les ressources communautaires appropriées
ou signalez la situation aux intervenants locaux pertinents.

COMMENT VENIR EN AIDE

21

- **Si vous savez ou croyez qu'un membre de votre famille ou un(e) ami(e) subit de la violence dans sa relation amoureuse :**
 - Dites-lui que ce qui s'est passé n'est PAS de sa faute.
 - Offrez votre soutien et faites preuve d'écoute.
 - Précisez à la personne qu'elle peut obtenir de l'aide auprès de ressources locales et orientez-la dans ses recherches.
 - Ne l'abandonnez pas, même si elle refuse votre aide au départ¹⁶
- **Si un membre de votre famille ou un(e) ami(e) vous confie qu'il ou elle vit de la violence au sein de sa relation amoureuse, prenez les trois mesures d'intervention suivantes :**
 - Intervention 1 : Reconnaissez les propos et les sentiments de la personne. Écoutez-la attentivement.
 - Intervention 2 : Réconfortez la personne, rassurez-la et faites en sorte qu'elle soit en sécurité.
 - Intervention 3 : Orientez la personne vers les ressources communautaires appropriées ou signalez la situation aux intervenants locaux pertinents.



**EN QUOI CONSISTE UN PLAN
DE SÉCURITÉ ?**

PLAN DE SÉCURITÉ

22

- Lorsque l'on vient en aide à une personne qui subit de la violence dans sa relation amoureuse, il faut se rappeler que la décision de demeurer en couple ou de quitter son partenaire ne nous appartient pas.
- Aider une personne à demeurer en sécurité peut commencer par l'encourager à établir un plan de sécurité, c'est-à-dire une série d'étapes que vous pouvez suivre pour assurer votre sécurité dans une situation dangereuse ou en cas d'urgence¹⁷
- **Demandez aux participants :** When making a safety plan, what should you think about ?
- **Réponse :**
Éléments à prendre en compte :
 - Comment votre partenaire agit-il ou agit-elle avant d'avoir recours à la violence ? Est-ce que les épisodes de violence se produisent souvent au même moment ? Est-ce que la consommation d'alcool ou de drogues est en cause ?
 - À quelles ressources communautaires pouvez-vous accéder si vous avez besoin d'aide, y compris les lignes d'écoute téléphonique, les membres de votre famille et les amis en qui vous avez confiance et les centres d'hébergement ?
 - Quelles sont les voies d'évacuation possibles à partir de votre domicile ?
 - Où pouvez-vous vous réfugier pour assurer votre sécurité et celle de vos enfants (p. ex. le domicile d'un proche ou d'un ami, ou un centre d'hébergement) ?
 - Comment vous rendrez-vous à cet endroit sécuritaire ?
 - Comment pourrez-vous accéder à un téléphone pour demander de l'aide ?
 - À qui téléphonerez-vous si vous êtes en situation de danger immédiat ?¹⁸

COMMENT PUIS-JE OBTENIR DE L'AIDE?

Boîte à outils du programme Relations saines chez les jeunes

La présente boîte à outils a été élaborée en partenariat avec le programme « Enfants en santé Manitoba » et la Croix-Rouge canadienne

Renseignements sur les relations saines :

Programme d'Éducation au Respect de la Croix-Rouge canadienne
<http://www.croixrouge.ca/conseils-favorisant-les-relations-saines>

Renseignements sur les ressources et les services consacrés aux personnes qui vivent de la violence dans leur relation amoureuse :

Ligne téléphonique d'information/ d'urgence pour les victimes
de violence familiale : 1 877 977-0007

Ligne d'écoute téléphonique en cas de crise
(accessible 24 heures sur 24) : 1 888 322-3019

Services de soutien pour les résidents des régions rurales
du Manitoba : 1 866 367-3276

Veillez noter qu'il n'est pas toujours possible de bénéficier des services de conseillers francophones. Si aucun conseiller francophone n'est disponible, nous pouvons faire appel à des services de traduction.

Si vous avez besoin d'une aide immédiate, appelez la police.

Ces ressources ont été
élaborées en mars 2015.
Le présent document n'est
pas destiné aux participants
du programme.



RÉFÉRENCES

- 1: Manitoba Family Services. (No date). *What is family violence?* Retrieved from <http://www.gov.mb.ca/fs/fvpp/index.html>
- 2: Centers for Disease Control and Prevention. (2014). *Teen dating violence*.
- 3: Sinha, M. (2013). *Section 3: Intimate partner violence*. Retrieved from Statistics Canada, <http://www.statcan.gc.ca/pub/85-002-x/2013001/article/11805/11805-3-eng.htm#a12>
- 4: CBC News | Manitoba. (2013, February 25). *Manitoba rate of violence against women double national rate*. Retrieved from <http://www.cbc.ca/news/canada/manitoba/manitoba-rate-of-violence-against-women-double-national-rate-1.1316577>
- 5: UNICEF, The Body Shop International, and the Secretariat for the United Nations Secretary-General's Study on Violence Against Children (Joint Report). (2006). *Behind closed doors: The impact of domestic violence on children*. Retrieved from <http://www.unicef.org/protection/files/BehindClosedDoors.pdf>
- 6: Infant Mental Health Promotion (IMHP), The Hospital for Sick Children. (2012). *The impact of domestic violence on infants and young children*. Retrieved from <http://www.imhpromotion.ca/portals/0/IMHP%20PDFs/Domestic%20Violence%20Brief.pdf>
- 7: IPV Working Group. (2005, April). Intimate partner violence consensus statement. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 5, p. 370.
- 8: Beyers, J.M., Mays, V.K., & Lee, A.R. (2000). *Gender differences in the perception of courtship abuse*.
- 9: Infant Mental Health Promotion (IMHP), The Hospital for Sick Children. (2012). *The impact of domestic violence on infants and young children*. Retrieved from <http://www.imhpromotion.ca/portals/0/IMHP%20PDFs/Domestic%20Violence%20Brief.pdf>, p.3.
- 10: Canadian Red Cross. (2009). *Emotional maltreatment*. p. 17.
- 11: Canadian Red Cross. (2009). *Emotional maltreatment*. p. 20.
- 12: Infant Mental Health Promotion (IMHP), The Hospital for Sick Children. (2012). *The impact of domestic violence on infants and young children*. Retrieved from <http://www.imhpromotion.ca/portals/0/IMHP%20PDFs/Domestic%20Violence%20Brief.pdf>, p.4.
- 13: Canadian Red Cross. (2009). *Emotional maltreatment*. p. 21.
- 14: IPV Working Group. (2005, April). Intimate partner violence consensus statement. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 5, p. 369.
- 15: IPV Working Group. (2005, April). Intimate partner violence consensus statement. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 5, p. 370.
- 16: Manitoba Family Services. (No date). *How to support a family member or friend*. Retrieved from <http://www.gov.mb.ca/fs/fvpp/support.html>
- 17: Canadian Red Cross. (2015). *Healthy youth relationships: Program lessons*. p. 231.
- 18: Manitoba Family Services. (No date). *Protection planning*. Retrieved from <http://www.gov.mb.ca/fs/fvpp/planning.html>

DÉNIGRER

Une personne reçoit des messages qui lui font croire qu'elle n'est pas à la hauteur. On l'insulte, on l'humilie et on rit d'elle. Elle peut finir par penser qu'elle ne vaut rien.

ISOLER

Une personne est tenue à l'écart de ses activités sociales habituelles, de sa famille ou de ses amis. Elle est coupée de son réseau de soutien.

IGNORER

Une personne reçoit des messages contradictoires.

Dans certains cas, elle se sent la bienvenue, dans d'autres, on fait comme si elle n'existait pas.

CORROMPRE

Encourager une personne à adopter un comportement involontaire, destructeur et parfois même illégal.

CONTRÔLER

Tenter de dominer et de contrôler le comportement d'une autre personne. Cette forme de violence psychologique est souvent motivée par la jalousie.

EXPLOITER

Utiliser une personne afin d'obtenir ce que l'on veut ou ce dont on a besoin, sur le plan psychologique, physique, financier ou sexuel.

TERRORISER

Tenter de faire peur à quelqu'un
ou de l'intimider en ayant recours
à des menaces verbales ou non
verbales.

CARTES D'EXEMPLES DE VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE

DÉGRADER

« Si seulement tu n'étais pas si grosse. Tu as vraiment l'air moche parfois. »

« Tu es chanceux que je sorte avec un *loser* comme toi. »

« Es-tu capable de dire quelque chose d'intelligent? Tu sonnes tellement stupide parfois. J'aimerais juste que tu te la fermes! »

ISOLER

« Ma copine veut seulement venir à la maison et passer du temps seule avec moi. Elle n'a jamais envie de sortir ou de faire des choses en groupe. »

« Ma copine critique tout le temps ma sœur. Je sais qu'elle n'est pas parfaite et qu'elle a parfois raison, mais c'est quand même ma sœur! Il m'arrive d'être gêné lorsque ma sœur est présente, alors je préfère l'éviter lorsque je passe du temps avec ma copine. »

« Toutes les fois que je décide de faire quelque chose avec mon meilleur ami, mon copain se fâche et veut que j'annule mes plans. »

IGNORER

« Mon copain est très gentil avec moi lorsqu'on est seuls, mais me salue à peine quand il est avec ses amis. »

« Quand je sors avec mon copain et ses amis, c'est comme si je n'étais pas là. Il ne s'occupe que de ses amis. »

« Ma copine est très gentille avec moi lorsqu'on est à la maison, mais elle m'ignore complètement lorsqu'on est en public. »



CARTES D'EXEMPLES DE VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE

CORROMPRE

« Mon partenaire essaie toujours de me saouler ou de me droguer pour que je fasse ce que je n'accepterais pas de faire normalement. »

« Chaque fois que je sors avec mon copain, il vole des choses. Il dit que je devrais l'imiter parce que tout le monde le fait et que, de toute façon, ça ne fait de mal à personne. »

« À un party, alors que j'étais saoul, ma copine a exigé que j'aie une relation orale avec une de ses amies à qui elle devait de l'argent pour rembourser sa dette. »

CONTRÔLER

« Ma copine est très dominante et menaçante. Je dois suivre plein de règles. Elle me fait parfois peur avec ses menaces, mais je ne sais jamais si elle blague. »

« Mon petit ami s'attend à ce que je lui envoie des textos toutes les heures pour lui dire où je suis, où je vais ou qui j'ai l'intention de voir. »

« Mon partenaire ne me laisse pas sortir toute seule de la maison depuis que je suis enceinte, sauf lorsqu'il me conduit à mes rendez-vous médicaux ou au magasin. »

« Mon partenaire se met vraiment en colère quand je parle à quelqu'un d'autre. Il m'accuse de le tromper. »



CARTES D'EXEMPLES DE VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE

EXPLOITER

« Mon partenaire prend toujours des photos nues ou à demi nues de moi et les montre à ses amis. »

« Mon ami me dit que je dois coucher avec lui dès qu'il en a envie parce que je dois le satisfaire. »

« Mon partenaire ne me laisse pas utiliser la prestation fiscale pour enfants pour acheter des choses à notre fils. Il prend l'argent et le dépense comme bon lui semble. »

TERRORISER

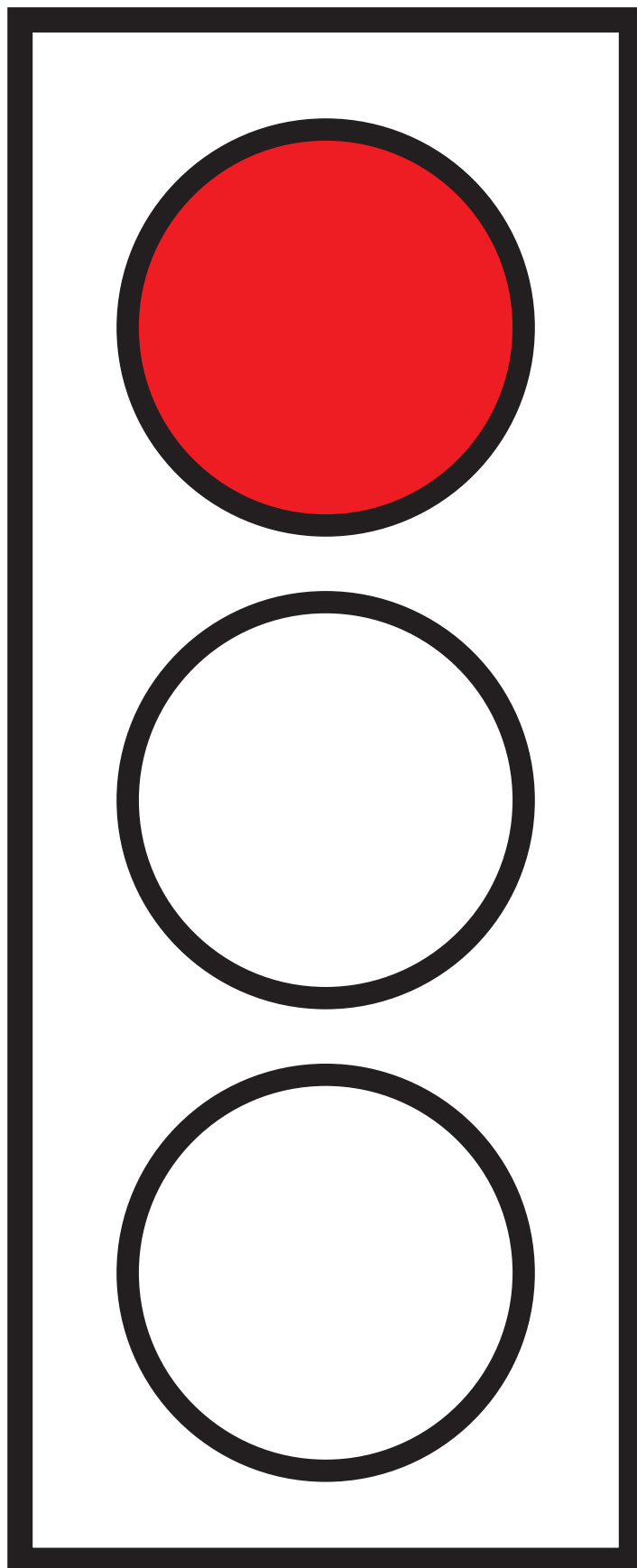
« Lorsque j'ai tenté de mettre fin à la relation, mon copain m'a téléphoné après avoir avalé beaucoup de pilules. Il n'est rien arrivé de grave, mais j'ai eu vraiment peur. Je lui ai promis que je n'essaierais plus jamais de lui faire de mal. »

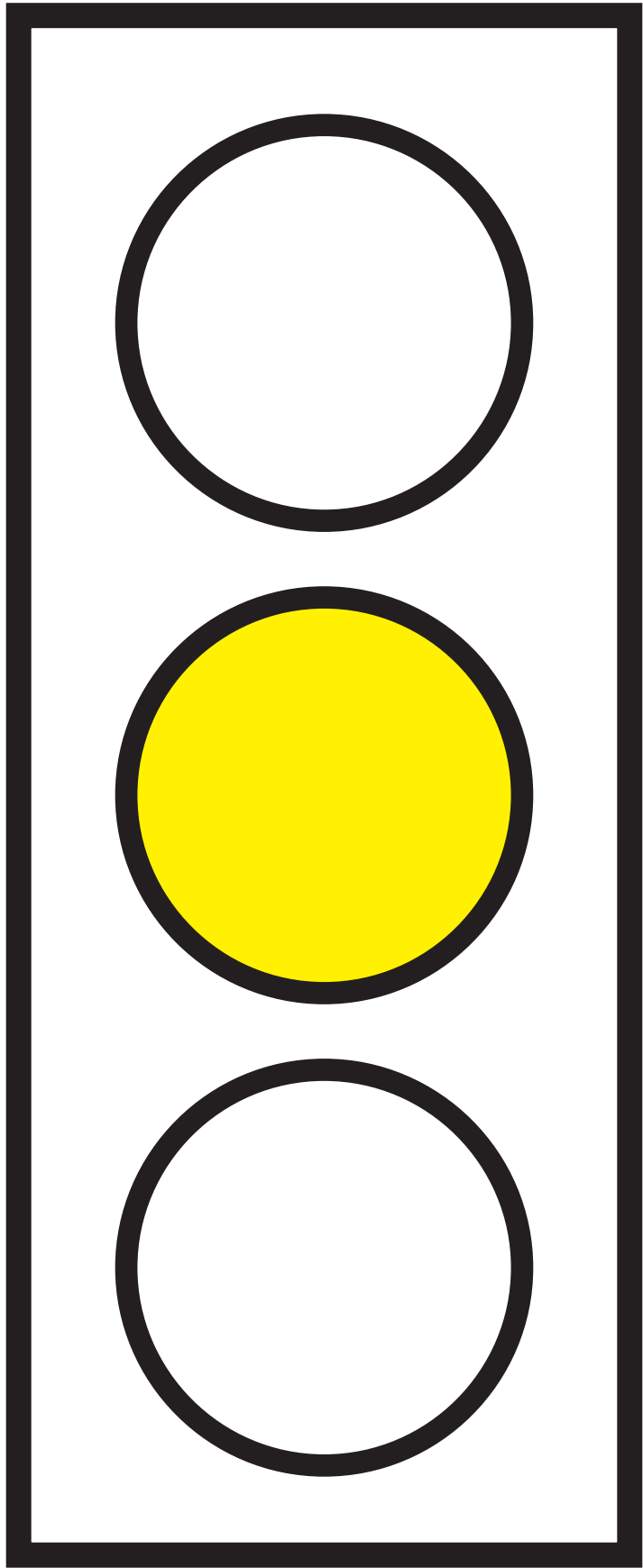
« Mon "ex" passe toujours en voiture devant chez moi et arrive toujours à l'improviste quand je sors avec mes amis alors que je ne lui ai jamais dit où je serais. »

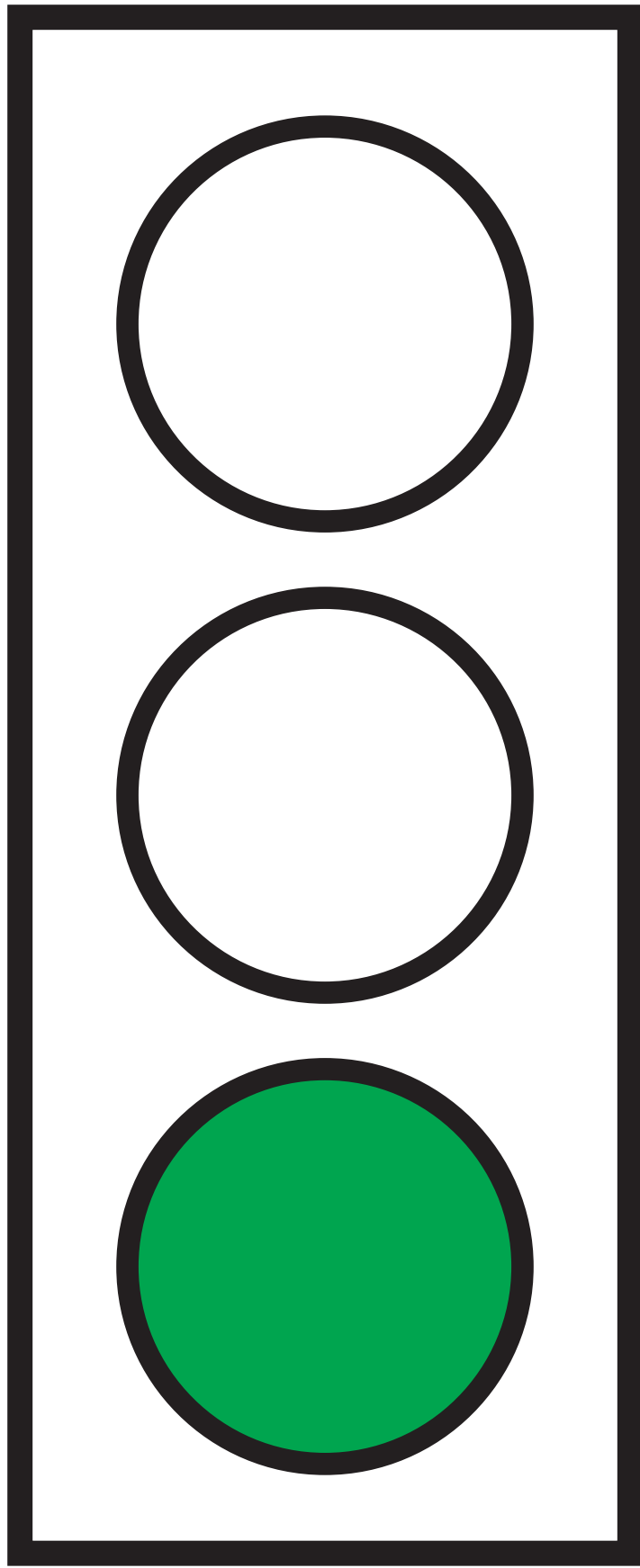
« Mon partenaire a lancé une chaise au mur pendant une chicane. »

« Lorsque ma copine se fâche, elle crie et menace de tuer mon chien si je ne fais pas ce qu'elle veut. »









SIGNES PRÉCURSEURS D'UNE RELATION MALSAINE OU NUISIBLE

EST-CE QUE TON PARTENAIRE OU TOI-MÊME AFFICHEZ LES COMPORTEMENTS SUIVANTS ?

	OUI	INCERTAIN(E)	NON
Ignorer les sentiments et les désirs de l'autre.			
Traiter la personne de noms.			
Ridiculiser l'autre personne à propos de choses qui lui tiennent à cœur.			
Dire à l'autre personne comment s'arranger et s'habiller.			
Manquer de respect envers la vie privée et les secrets de l'autre.			
Vérifier ce que l'autre personne fait en tout temps.			
Agir gentiment dans l'intimité, mais ignorer l'autre personne en présence d'amis.			
Tenir l'autre personne à l'écart de ses amis, ou rabaisser ces derniers.			
Bouder, se fâcher ou faire des menaces de suicide lorsque les choses ne se passent pas comme il ou elle voulait.			
Encourager l'autre personne à faire des choses qui la rendent mal à l'aise.			
Refuser de respecter les limites de l'autre lors d'activités sexuelles.			
Questionner constamment l'autre personne à propos des personnes qu'elle côtoie et avec lesquelles elle parle.			
Vérifier les messages téléphoniques ou les textos de l'autre personne en cachette.			
Exprimer de la jalousie et accuser l'autre personne d'infidélité.			